

ステップ“宿泊体験”のこと

通信ではあまり紹介することがなかった宿泊体験のあれやこれや。

宿泊体験は主に平日の月～木に行っています。ケアを合わせて5～6名で“わいわい”という日もあれば、ケアと2人だけで過ごす日もあります。みなさん宿泊体験室での過ごし方になれていてマイペースです。ここでの体験がそれぞれの希望する暮らし方(ケアホーム？一人暮らし？それとも今までみんなが思いつかなかった新たなスタイル？)を実現するステップになるとよいと思います。

16:30 集合＊夕食メニュー決め

17:00 買い物へ出発

17:30 宿泊体験室到着。休憩。夕食準備＊調理はみんなも手伝います。

19:00 夕食。入浴など。

それぞれのくつろぎタイム

23:00 消灯

便利グッズのご紹介

生活館が引っ越しをし、宿泊体験室が少し遠くなりました。このことを「よい運動になるね」と前向きにとらえています。ただ、泊まりの準備(大きなかばん)を持つての移動は大変そうにみえました。あるメンバーの方が**キャリーバッグ**を利用し始めました。最初はかばんがひっくり返ったりしましたが、今はひき方も上手になりました。「海外旅行にでかけるみたい」でちょっとかっこいい。おすすめです。

いってきま～す!!



「みんなのおなか周りが気になりますね」。入浴後かかさず体重計にのっているメンバーもいます。ケアの方もなるべく野菜を多く取り入れたメニューを考えてくれます(ちょっと前に話題になった料理本も参考にしています)。そしてダイエットには適度な運動も必要です。腰痛予防も兼ねて、ケアの方と楽しく腹筋、背筋運動をしている方もいます。実際に効果はでていて「やせて素敵になったね」という言葉に嬉しそう(?)。「自分もがんばってみよう」とみんなが思ってくれるといいな。

7:00 起床。朝食準備

7:30 朝食。

片付け。洗濯。掃除。

9:10 宿泊体験室出発。

遅刻をしないように
気を付けましょう。



くつろぎタイムは

ケアの方とおしゃべり、トランプやUNOをしながら過ごしています。“黒ひげ危機一髪”が登場したこともありました。編み物をする方もいます。もちろんゴロンとよこになってもいいです。でもやっぱりみんなテレビが好きです。

2012年もよろしくおねがいします

“次回通信”は・・・ステップの活動を支えてくれているケアの方のご紹介をします